

# 如何做出

# Healthy 的

# 布丁

研究者：  
林芮歌 (Arita)  
林瑞辰 (Arie)  
張玉成 (Colby)  
江丞爵 (Roger)

指導老師：  
林詠森老師 Tr. Calvin  
吳佩玲老師 Tr. Ann



布丁怎麼做才健康？

石開究動機

小時候，爸媽常帶我們去買好吃的布丁，那麼好吃的布丁到底是怎麼做出來的呢？



# 實驗材料

(Experimental materials)

1. 砂糖 120g  
(Granulated sugar 120g)

2. 雞蛋 4顆  
(Four eggs)

3. 牛奶 700g  
(Milk 700g)

4. 細田砂糖 90g  
(Caster sugar 90g)

# 實驗器材

(Experimental equipment)


1. 量杯 (measuring cup)

2. 鍋子 (pot)

3. 筷子 (chopsticks)



1 首先把 砂糖 12g and 水 15g 到入 碗中



2 開小火煮到糖 扁虫化




3 小火熬煮到顏色 慢慢變深, 中間 過程可以稍微 搖晃鍋子




4 待成較深的 焦糖色後, 散出 焦糖香氣, 這時候 可以熄火



5 分三次把 15g 的 水加入 焦糖中, 糖溫會 漸新 漸下降 變成 焦糖 將水



6 先倒入 杯子



7 再來是 布丁液 先打 4 顆蛋 然後 打散



8 牛奶 100g 煮一下 (不要 煮熟), 加入 細田 砂糖 90g



9 再來把 打散的 蛋黃 分次加入 煮好的 牛奶 每加一次 都要攪拌



10 然後將 布丁液 用 篩網 過濾 去除 氣泡 與 蛋 白黏液




11 再倒入 木不子



12 外鍋 放 兩杯 水 按下 開關, 等 電鍋 冒 煙 後 再 放入 布



13 蓋上 鍋蓋 用 筷子 留個 空隙, 避免 蒸 壞 布




14 等待 15~20 分鐘



15 時間到! 小心的 拿出來



16 開動



## 布丁來源:

布丁最早發源於英國,由薩克遜人傳授下來,一開始是由水果、麥面粉、肉汁等食材調配而成的混合物,稱為肉布丁,肉與其他材料製成液狀後,包入腸衣後蒸或煮熟,使內容物定型。

布丁的正式出現是在16世紀伊麗莎白一世時代,那時的它是與肉汁、果汁、水果干及麥面粉一起調配製作的。

## 化學布丁

味道:很甜

顏色:黃色

凝固時間:約1天

## 健康布丁

味道:很淡,有一點點甜

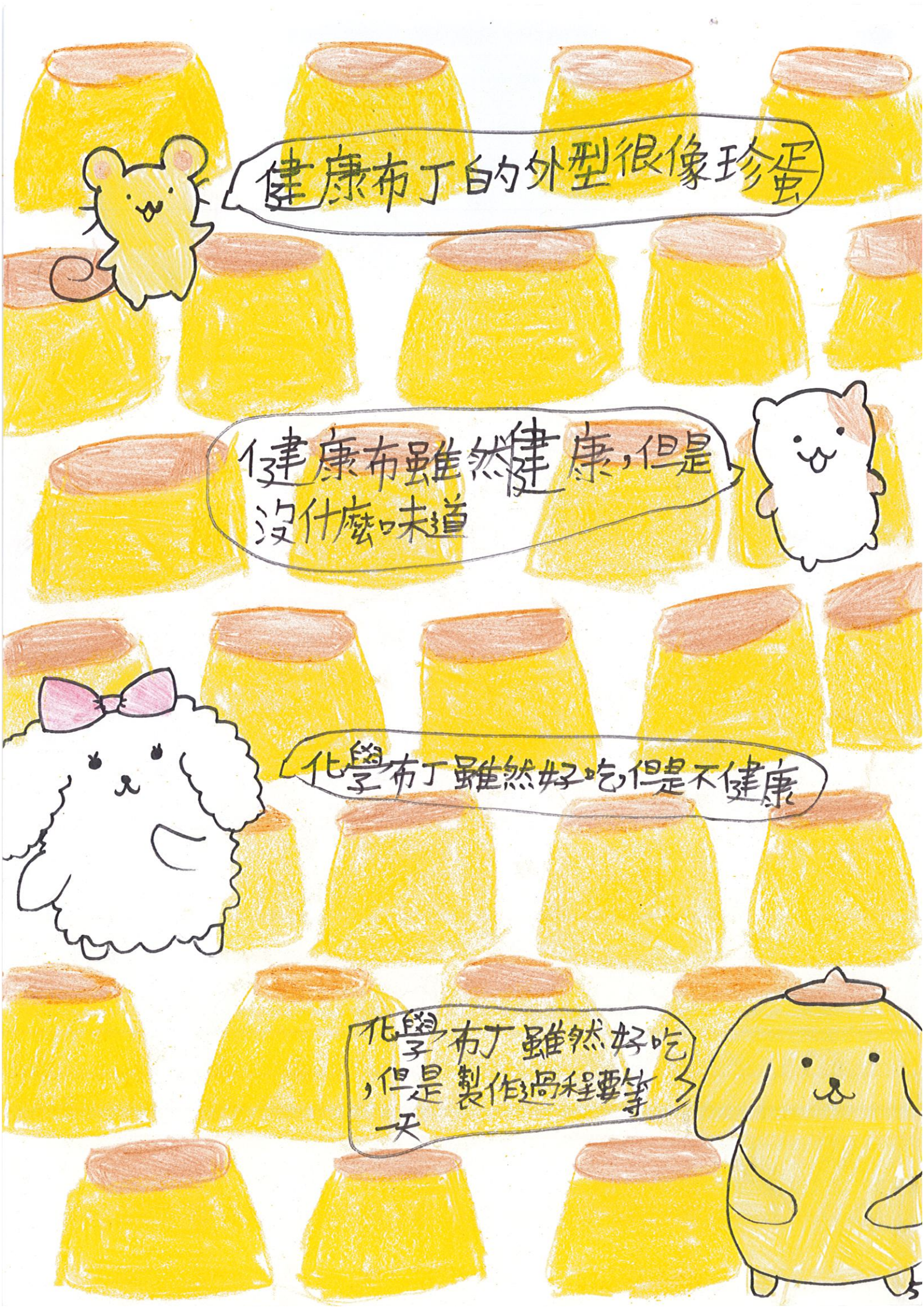
顏色:淡黃色

凝固時間:20~15分鐘

## 布丁凝固原理:

就製作方式來說,布丁分為「生布丁」及「熟布丁」,前者不需要蒸或烤,其凝固劑是吉利丁之類的東西(用吉利丁製作最古溜),而後者是以蒸或烤方式,利用雞蛋,讓液態(牛奶)凝固。所以,布丁並非一定要用蒸或烤來完成。事實上,製作布丁時,蛋液與液骨豐(牛奶)之比例,從40~50%,都有辦法讓液骨豐(牛奶)加熱凝固。





健康布丁的外型很像珍蛋

健康布雖然健康,但是  
沒什麼味道



化學布丁雖然好吃,但是不健康

化學布丁雖然好吃,  
但是製作過程要等  
一天

